

給食だより

11月

2019.11.1
 幌北ゆりかご保育園

あつという間に秋が過ぎ、気づけば道には赤や黄、オレンジなど色とりどりの葉っぱがたくさん落ちていて、冬がもうすぐそこまで来ているようですね！
 今年はインフルエンザの流行も例年より早いようで、季節の変わり目の今は体調を崩しやすいので、無理な外出は避けて、早寝早起きと、しっかりご飯を食べることを心がけてほしいですね。



	主食	副食	午後のおやつ
1 金	ごはん	おろし汁(しめじ・キャベツ) 白菜おひたし、サバ味噌煮、人参とジャコの火の玉の物	ピザトースト、この季節 柿
2 土	きつねうどん	ツナじゃが、甘酢大根	おかし 果物
5 火	ごはん	おろし汁(玉ネギ、ジャガ芋) ポイル野菜、ホッケ照り焼き、ひじき炒め煮、	カップケーキ、ワッフル、煮干し
6 水	パン	サツマ芋シチュー、ポークチャップ、カリフラワー・カレー・ピクルス	枝豆おにぎり、星のせんべい、すもめ
7 木	きのこカレー	お茶、大根とワカメのサラダ	レーズンパン、芋けんぴ、こんにゃく
8 金	ごはん	おろし汁(大根、白菜)、魚のチャンチャン焼き、モヤしの酢の物	パンケーキ、おとろぎかりんとう、煮干し
9 土	チャンぽうどん	高野豆腐とワカメの煮物、甘酢レモン	おかし 果物
11 月	ゆかりごはん	おろし汁(キャベツ、玉ネギ) 白菜とエノキの磯あえ、焼き魚(サマ)、かぼちゃの煮物	焼き芋、チーズケーキ、りんご
12 火	パン	ミネストローネ、とろろ肉と大豆のカレー炒め、小豆菜ソテー	わかめおにぎり、二色せんべい、すもめ
13 水	きつねときのこのごはん	清汁(白菜、豆腐)、揚げ魚の野菜あんかけ、サツマ芋ごまあん	セリ、きなこせんべい、こんにゃく
14 木	肉味噌スパゲティ	お茶、(ほうれん草とリンゴ)のサラダ	ドーナツ、うの花あげ、おかん
15 金	ごはん	おろし汁(白菜、玉ネギ)、魚の生巻焼き、煮豆、ヤーコン炒め煮	チーズサンド、おからチップ、梨
16 土	五目うどん	白菜と油あげの煮物、甘酢大根	おかし 果物
18 月	ごはん	おろし汁(キャベツ、白菜) (ほうれん草ごまあん)、ホッケおろし焼き、七干大根炒め煮、	レーズンおにぎり、バジカリン、煮干し
19 火	パン	魚のクリームシチュー、チキンソテー、サツマ芋甘煮	トマトピラフ、星のせんべい、すもめ
20 水	おとろぎごはん	おろし汁(油あげ、大根)、火のり豆腐、レンコンキンピラ	かぼちゃの焼きだんご、きかん棒、フレン
21 木	納豆スパゲティ	お茶、長イモのそぼろ煮	五平もち、おにぎり
22 金	わかめごはん	おろし汁(キャベツ、玉ネギ) 大根ゆかりあえ、焼き魚(サマ)、ちりめんごま油	この季節、豆パン、柿
25 月	ごはん	清汁(ほうたけ、わかめ、ほうれん草)、豚肉の生巻焼き、ヤーコンキンピラ	きなこスコーン、芋けんぴ、煮干し
26 火	パン	ポロシチ、魚のごま焼き、グロックリーマヨネーズ	五目ちまき、バジせん、すもめ
27 水	ごはん	おろし汁(玉ネギ、白菜)、豆腐の五目焼き、イカ大根	サンドイッチ、きなこせんべい、フレン
28 木	ミートソーススパゲティ	お茶、サツマ芋のコロコロサラダ	ほうろくケーキ、サブレ、おかん
29 金	納豆ごはん	おろし汁(キャベツ、しめじ)、焼き魚(サバ)、モヤしとニラの火の玉の物	ふかしカボチャ、ワッフル、すもめ
30 土	ワカメうどん	大根と厚揚げの煮物、甘酢レモン	おかし 果物

11月の予定

13日(水)
 11月の
 お誕生会

保育園の給食♪
 "かぼちゃの焼きだんご"
 0材料(5人分)
 ・かぼちゃ...400g(女玉くらい)
 ・片栗粉...40g(固まらねば調整する)
 ・しょうゆ...4g
 ・さとう...5g
 ・片栗粉...1.5g
 ・水...35g
 ★皮は少し残しても美味しいですよ!

- 0作り方
- ① かぼちゃは皮と種を取り、小さく切り分けて茹でる(もしくは蒸す)
 ※茹でる場合、溶けてしまうので強火にしすぎないように注意です!
 - ② 茹でている間に★を鍋に入れて火にかけて、タレを作り(固まらないよう混ぜ続ける。ツヤが出て、とろみが出てOK!)
 - ③ かぼちゃをつぶし、片栗粉を加えてこね、食べやすい大きさに丸め、平らにならざるまでつぶす。
 - ④ ③を両面焼き色がつくまで焼いて、完成!温かいうちに、タレをかけてどうぞ!

具合が悪いときの食事

気候が変わりやすく、体調を崩しやすい季節です。そんなときの食事は、どんなことに気を付けたいのでしょうか?

胃腸にやさしい食事

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から病気にはおかゆと梅干がつきものですが、これは消化もよく、胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで、子どものようすを見ながら、卵を落としたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。具合が悪いのは体のSOS。あせらずに、少しずつ食べさせてみましょう。

熱があるときの食事

熱があると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消費が激しくなります。スープや飲みもので水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

おかゆの水分をたっぷりめに 野菜スープを飲みやすく

吐き気があるときの食事

どこのよいもので、水分の多いものを。

おかゆに豆腐を入れて煮くずして じゃがいもが溶けるくらい煮て、みそを加えてみそ汁に